

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 34

М.В. Шишлова
Приказ № 01-12/120
от «01» сентября 2025г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 34

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3Х ДО 7 ЛЕТ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

г. Ковров

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
Завтрак						
Каша пшенная	200	6.99	8.04	28.30	206.43	1.4
Хлеб пшеничный						
Масло сливочное	40/10	3.22	8.77	20.18	173.45	0.58
Какао	200	5.72	6.57	87.47	171.60	1.1
Итого		19.94	27.38	135.95	605.48	3
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0.40	0.00	11.20	50.00	0.00
Итого		0.40	0.00	11.20	50.00	0.00
Обед						
Помидор долькой (огурец)	60	0.75	0.0	0.55	3.52	4.05
Суп картофельный с клёцками на м/б	200	5.10	7.15	21.97	188.23	19.44
Голубцы ленивые с мясом	220	11.48	9.02	32.71	214.27	75.26
Компот из с/ф	200	0.16	0.00	17.43	68.50	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.0	0
Итого		19.84	16.55	100.27	604.5	98.75
Уплотнённый полдник						
Рыбные биточки (котлеты) в томат.соусе	75/30	12.72	5.20	20.87	120.33	21.15
Картофельное пюре	140	2.47	5.25	16.04	118.12	21.15
Хлеб пшеничный	30	2.34	0.39	14.49	67.80	0
Кондитер.изделия(мармел)	20	0.8	5.0	12.2	97.0	0
Чай сладкий	200	0.00	0.00	12.97	51.74	0.06
Итого		16.48	10.76	58.6	422.61	25.03
Итого		56.66	54.69	306.02	1887.26	126.78

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	C
Завтрак						
Каша Дружба	200	6.60	9.60	27.15	223.00	1.2
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3.22	8.49	20.18	173.00	0.00
Кофейный напиток	200	2.80	3.20	15.68	99.14	1.1
Свекла кусочком	50	0.50	0.10	3.80	18.20	2.4
Итого		13.12	21.39	66.81	513.34	4.7
Второй завтрак						
Фрукты сок	100	0.30	0.00	11.20	50	0
Обед						
Салат из капусты	60	0.79	3.00	9.90	48.14	23.42
Суп вермишелевый с мясом птицы	200	6.68	7.52	27.14	172.99	13.05
Курица порционная в сметан.томат.соусе	75/30	13.44	16.80	4.20	130.74	0.2
Картофельное пюре	150	2.47	5.25	16.04	118.12	21.15
Компот из свежих/фруктов	200	0.16	0.00	17.43	68.50	0.00
Хлеб ржаной	50	2.35	0.40	24.90	107.00	0.00
Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.80	0
Итого		22.37	33.49	152.34	736.29	57.82
Уплотнённый полдник						
Творожный крупейник с киселём	140/35	16.95	15.62	23.85	297.41	0.63
Салат из моркови	60	0.56	3.00	4.15	45.56	2.81
Молоко	200	5.6	6.4	9.14	116.0	1.8
Булочка домашняя	85	6.48	7.30	50.43	297.00	0
Итого		24.2	30.0	58.84	595.97	9.74
Итого		60.0	60.0	117.68	1815.6	72.26

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

3 День

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
Завтрак						
Каша «Нежность»	200	6.76	8.56	26.20	202.88	1.5
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3.22	8.49	20.18	173.00	0
Кофейный напиток	200	2.8	3.20	15.68	99.14	1.1
Морковь долькой	50	0.56	0			
Итого		19.68	26.07	62.48	569.22	3.05
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.00	8.6	45	0
Итого		0.4	.00	8.6	45	0
Обед						
Огурец долькой (помидор)	60	0.3	0	0.55	3.52	5.5
Борщ с мясом со сметаной	200	5.68	7.38	17.16	125.71	37.5
Мясной гуляш	80.0	11.25	9.99	8.57	92.47	2.2
Макароны отварные	140	5.26	4.90	34.93	205.72	0
Компот из ягоды протертой	200	0.00	0.00	14.21	68.50	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107	0
Итого		25.54	22.62	104.37	648.18	45.2
Уплотнённый полдник						
Рыбные тефтели в томатном соусе	110/30	30.4	14.6	9.4	287.0	1.1
Икра кабачковая	60	1.00	4.50	42.50	61.00	3.5
Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.80	0
Чай сладкий	200	0.00	0.00	10.99	41.14	0.06
Итого		35.02	19.62	92.33	521.34	11.66
Итого		80.64	68.31	267.78	1783.74	59.91

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 4

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	C
Завтрак						
Каша манная	200	6.61	9.40	25.53	213.40	1.1
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	2.23	12.77	20.18	173.45	0.54
Какао	200	5.72	22.66	171.60	133.34	1.1
Яйцо	50	0.75	0.05	3.80	18.50	4.05
Итого		20.31	44.88	221.1	592.69	6.79
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.00	8.6	45.00	0
Итого		0.4	0.00	8.6	45.00	0
Обед						
Салат из капусты	60	0.30	0.00	0.55	3.52	0.0
Суп картофельный (харчо) на мясом	200	13.61	4.79	43.33	203.99	10.52
Мясная котлета	80	11.48	5.56	7.96	115.6	1.0
Картофель тушёный с овощами	150	2.47	5.25	16.04	118.12	21.15
Кисель	200	0.16	0.00	17.43	68.50	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.40	24.9	107.0	0
Хлеб пшеничный	20	3.32	0.52	19.24	68.75	0
Итого		31.35	21.63	133.5	780.63	32.88
Уплотнённый полдник						
Творожные сырники со сметаной сладкой	165/35	14.01	15.05	34.68	329.96	0.67
Салат из моркови	60	0.56	3.00	4.15	45.56	2.81
Молоко	200	5.04	5.76	9.40	116.10	7.00
Кондитерские изделия	20	1.44	3.68	12.92	87.00	0
Итого		21.35	27.49	70.65	618.62	14.98
Итого		73.41	94.0	433.85	1836.94	29.96

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 5

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	C
Завтрак						
Каша гречневая	200	7.51	9.60	28.03	224.90	1.5
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3.22	8.49	20.18	173.00	0.00
Кофейный напиток	200	5.57	6.12	23.40	170.82	1
Итого		16.8	24.31	75.11	579.58	4.9
Второй завтрак						
Фрукты (сок)	100	0.40	0.00	8.60	45.00	0.00
Итого		0.40	0.00	8.60	45.00	0.00
Обед						
Салат из капусты	60	1.83	3.00	3.84	50.56	13.35
Суп рассольник с мясом со сметаной	200	7.04	7.14	13.35	176.1	16.3
Мясные ежики в смет.том.соусе	160/30	29.7	28.90	0.2	237.0	1.0
Компот из с /ф	200	0.16	0.00	17.43	68.50	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00	0
Итого		34.27	37.07	78.06	670.90	37.0
Уплотнённый полдник						
Пирог «сдобный» с повидлом	100	6.42	7.49	43.20	255.32	0.2
винегрет	120	1.33	6.11	8.66	94.99	7.8
Яйцо вареное	50	6.90	7.62	3.80	18.20	0.4
Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.10	0
Чай сладкий	200	0	0	10.98	52.20	0.06
Итого		9.77	9.88	90.47	471.37	12.56
Итого		61.24	71.26	329.64	1866.85	54.46

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 6

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
Завтрак						
Каша пшеничная	200	7.28	9.19	28.78	219.71	1.5
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	7.23	12.94	24.12	227.45	0.58
Какао	200	5.72	6.57	22.66	170.18	1.1
Итого		20.23	28.7	75.56	617.34	3.1
Второй завтрак						
Сок	100	0.4	0	8.6	45.0	0
Итого		0.4	0	8.6	45.0	0
Обед						
Помидор кусочком (огурец)	60	0.30	0	0.55	3.52	0
Суп гороховый на м/б	200	14.3	10.2	12.4	164.6	1.2
Плов с мясом	200	14.9	17.1	13.7	275.5	4.1
Компот из с/ф	200	0.16	0	17.43	68.50	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.0	0
Итого		32.0	27.65	68.98	660.12	5.3
Уплотнённый ужин						
Картофельное пюре	140	2.47	5.25	16.10	118.12	21.15
Рыбное суфле	80	11.18	7.89	1.60	185.0	1.11
Кондитерск.изделия	20	0.8	5.00	12.20	97.00	0.00
Хлеб пшеничный	30	2.34	0.39	14.49	67.80	0
Чай	200	0.0	0.0	10.98	41.14	0.06
Итого		20.92	19.63	82.1	634.02	6.82
Итого		73.55	75.98	235.24	1871.48	15.22

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	C
Завтрак						
Вермишель молочная	200	8.72	12.23	33.83	225.36	1.2
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	7.23	12.77	20.18	189.64	0.58
Свекла долькой	50	0.5	0.1	3.69	18.20	2.4
Кофейный напиток	200	2.8	3.2	15.68	99.14	1
Итого		18.8	28.3	73.38	532.34	5.18
Второй завтрак						
Фрукты (Сок)	100	0.30	0.00	8.60	45.0	0
Итого		0.30	0.00	8.6	45.0	0
Обед						
Салат из капусты	60	0.79	3.00	9.90	48.14	23.4
Суп картофельный с мясом птицы,	200	12.10	9.65	21.97	169.43	19.44
Куриное суфле	80	7.62	6.03	1.08	89.83	0.2
Картофель тушёный	150	2.4	4.7	14.0	113	21
Чай (с лимоном)	200	0.16	0.00	17.43	68.50	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.0	0
Сухарики	20	3.32	0.52	19.24	88.70	23.1
Итого		28.81	24.8	110.56	689.72	87.29
Уплотнённый полдник						
Творожный пудинг с повидлом	160/30	15.64	15.47	29.32	302.16	4
Молоко	200	5.6	6.4	9.40	106.10	1.8
Салат из моркови	60	0.56	3.00	4.15	45.56	2.81
Коржик	65	5.34	6.7	45.6	287.6	0
Итого		22.98	48.53	61.84	536.66	5.8
Итого		70.89	101.63	254.38	1803.72	98.27

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 8

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	C
Завтрак						
Каша «Рябчик»	200	7.17	9.93	27.10	220.24	1.5
Хлеб пшеничный, масло сливочное	40\10	3.22	8.49	20.18	173.0	0
Кофейный напиток	200	2.80	3.20	15.68	99.14	1.1
Морковь кусочком	50					
Итого		13.77	22.72	67.82	523.5	4.8
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.40	0.00	11.20	45.0	0
Итого		0.40	0.00	11.20	45.0	0
Обед						
Свекла отварная кусочком	60	1.0	4.50	4.60	48.78	5.5
Щи с мясом со сметан.	200	6.60	9.64	11.51	146.87	30.74
Бефстроганов в сметан.-томат.соусе	80	11.25	9.99	8.57	180.25	2.2
Картофельное пюре	150	2.47	5.25	16.04	118.12	2.1
Кисель	200	0.16	0.00	17.43	68.5	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.0	0
Итого		26.62	29.38	139.84	769.34	36.44
Уплотнённый полдник						
Омлетом	90	17.96	8.90	2.40	191.45	1.2
Макароны отварные с маслом сливочным	110	5.2	4.8	30.90	182.0	0
Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.80	0
Чай сладкий	200	0.40	0.00	10.70	44.0	5
Итого		23.06	14.59	55.58	440.71	10.0
ИТОГО		63.85	66.69	274.45	1778.55	51.24

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
Завтрак						
Каша рисовая	200	5.91	9.07	29.64	216.88	1.5
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	3.22	8.49	20.18	173.0	0.0
Какао	200	5.72	6.57	22.66	171.60	1.1
Свекла кусочком	50	0.75	0.05	3.80	18.50	4.05
Итого		15.6	24.18	76.28	580.58	6.65
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.40	0.00	8.60	45.0	0.00
Итого		0.40	0.00	8.60	45.0	0.00
Обед						
Огурец (помидор)	60	0.30	0.00	0.55	3.52	0
Суп рыбный со сметаной	200	5.37	3.92	13.99	99.15	19.44
Мясные биточки	80	8.85	6.50	9.27	139.56	1.0
Капуста тушёная	150	3.16	7.16	23.49	130.04	90.135
Хлеб ржаной	50	3.75	0.60	23.10	110.50	0
Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.10	0
Компот из свежих фрукт	200	0.16	0.00	17.43	68.50	0
Итого		24.08	18.57	102.29	619.37	110.57
Уплотнённый полдник						
Творожная запеканка с фруктовой подливкой	140/35	21.66	5.78	27.71	251.45	0.83
Салат из моркови	60	0.56	3.00	4.15	45.56	2.81
Молоко	200	6.40	5.60	9.40	117.60	1.8
Кондитерские изделия	20	0.8	5.00	12.20	97.00	0
Итого		29.78	17.38	64.69	539.19	10.03
Итого		69.86	60.13	251.86	1784.14	20.03

Примерное десятидневное меню с 3 до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	C
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	6.13	9.34	40.94	264.20	0.54
Хлеб пшеничный масло сливочное	40/10	7.23	12.77	20.18	189.64	0.58
Яйцо	50	0.75	0.05	3.8	18.5	4
Кофейный напиток	200	2.80	3.20	15.68	99.14	1.0
Итого		16.16	25.31	76.8	552.98	2.12
Второй завтрак						
Фрукты (сок)	100	0.4	0.00	8.60	45.0	0
Итого		0.4	0.00	8.60	45.0	0
Обед						
Салат из капусты	60	0.79	3.0	9.90	48.14	25.42
Суп свекольник на м\б со сметаной	200	7.04	7.14	13.35	176.1	16.3
Мясное суфле	70	20.50	21.50	5.00	168.83	0.2
Картофельное пюре	150	2.47	5.25	16.04	118.12	21.15
Компот из с/ф	200	0.16	0.00	17.43	68.50	0
Хлеб ржаной	50	2.35	0.40	24.90	107.0	0
Итого		40.9	39.44	65.78	636.77	41.92
Уплотнённый полдник						
Пирог с капустой	100	8.16	9.48	38.23	253.94	1.28
Салат «зимний»	120	1.33	6.11	8.66	94.99	6.2
Чай	200	0.00	0.00	10.98	41.14	0.06
Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.80	0
Итого		20.0	23.73	87.73	616.47	14.41
Итого		77.47	88.48	238.91	1851.2	58.45

